

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

“ О.Б. Жильцов

“ 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика фізичного виховання**

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Протокол № 07/16/20  
  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«20» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Київ - 2020

**Розробники:**

Ясько Л.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

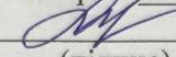
Сушко Р.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

**Викладач:**


Ясько Л.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

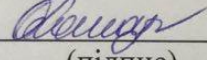
Протокол від 30.08 2020 р. № 1

Завідувач кафедри  (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»  
30.08.2020 р.

Гарант освітньої програми  (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_ 2020 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Пролонговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180	
Курс	IV	IV
Семестр	7,8	7,8
Кількість модулів	6	
Обсяг кредитів	6	6
Обсяг годин, в тому числі:	180	180
Аудиторні	84	24
Модульний контроль	12	-
Семестровий контроль	30	-
Самостійна робота	54	156
Форма семестрового контролю	7 сем. – іспит, 8 сем. – залік	7 сем. – іспит, 8 сем. – залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – надати студентам поглибленні знання теорії і методики фізичного виховання та на їх підґрунті підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування.

### Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність використовувати різні методи та прийоми навчання та виховання особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психічних та фізичних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, сприяти вихованню позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.
2. Навчитись застосовувати систему знань з впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.
3. Набути навички організації діяльності та забезпечення ефективного управління у сфері фізичної культури і спорту, ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
4. Засвоїти вимоги щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики

травматизму, дотримання законодавчих норм та правил при організації занять та безпосередньо на заняттях, враховуючи специфіку сфери фізичної культури і спорту.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.

2. Випускник здатен до самостійної пізнавальної та аналітичної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Здатен вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

3. Випускник демонструє здатність на основі володіння елементарними навичками аналізу освітньо-виховних ситуацій, визначити педагогічні завдання та обрати оптимальну для даної ситуації модель професійної поведінки.

4. Випускник демонструє здатність формувати у дітей та молоді мотивацію до занять різними видами фізичної рухової активності та спорту; здатен сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

5. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан дітей дошкільного віку та адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.

6. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан дітей з різними вадами та функціональними порушеннями та адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.

7. Випускник демонструє вміння проведення елементарних наукових досліджень з встановлення ефективності різних сторін діяльності у сфері фізичної культури та спорту з використанням апробованих методик та використовувати результати дослідження у практичній діяльності.

8. Випускник демонструє на основі володіння технологіями розробки навчальної та методичної документації здатність розробляти навчальні плани та програми конкретних занять, спортивно-масових заходів, положень змагань та використовувати їх для формування змісту навчання.

9. Випускник вміє адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків							
Тема 1. Характеристика рухової активності і здоров'я у дітей та підлітків	4	4					
Тема 2. Біологічна потреба організму у руховій активності	2		2				
Тема 3. Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності в шкільному віці	6	2					4
Тема 4. Визначення факторів, які впливають на мотивацію дітей та підлітків до занять різними видами рухової активності. Складання опитувальників для визначення мотивації.	2			2			
Тема 5. Складання опитувальників для визначення мотивації батьків учнів до сімейного активного дозвілля з використанням засобів фізичного виховання	2			2			
Тема 6. Заходи популяризації рухової активності серед дітей та підлітків. Складання сценарію для проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу	2			2			
Тема 7. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу	2			2			
Тема 8. Норми рухової активності дітей та підлітків	2		2				
Тема 9. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків	6		2				4
Тема 10. Оцінка індивідуальної рухової активності дітей та підлітків	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	32	6	6	10			8
Змістовий модуль 2							
Фізичне виховання дітей дошкільного віку							
Тема 11. Соціально-педагогічне значення та	8	4					4

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
основи фізичного виховання дітей дошкільного віку							
Тема 12. Особливості періоду новонародженості. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку	2		2				
Тема 13. Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство)	2		2				
Тема 14. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку	2		2				
Тема 15. Особливості методики занять фізичними вправами дітей дошкільного віку	2		2				
Тема 16. Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей дошкільного віку	2			2			
Тема 17. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку	2			2			
Тема 18. Інноваційні підходи щодо організації занять фізичними вправами у дошкільних закладах	2		2				
Тема 19. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками	6		2				4
Тема 20. Оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я дітей дошкільного віку	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>6</b>			<b>8</b>
Змістовий модуль 3 <b>Фізичне виховання студентів</b>							
Тема 21. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання	7	2					5
Тема 22. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, робота спортивного клубу закладу вищої освіти	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 23. Визначення мотивації студентів до занять різними видами рухової активності	2			2			
Тема 24. Складання програм самостійних занять для фізичного розвитку студентів	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	15	4		4			5
<b>Змістовий модуль 4</b> <b>Система фізичної підготовки Збройних сил України</b>							
Тема 25. Система фізичної підготовки Збройних сил України	2	2					
Тема 26. Управління фізичною підготовкою у Збройних силах України. Засоби фізичного виховання військовослужбовців та форми організації занять	7		2				5
Модульний контроль	2						
Разом	11	2	2				5
<b>Семестровий контроль</b>	30						
<b>Всього за сьомий семестр</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 5</b> <b>Фізичне виховання дорослого населення</b>							
Тема 27. Фізичне виховання дорослого населення	2	2					
Тема 28. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	2		2				
Тема 29. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять	7		2				5
Тема 30. Методика фізкультурно-оздоровчих занять	2		2				
Тема 31. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку	7	2					5
Тема 32. Методи визначення фізичного стану. Оцінка інтенсивності навантаження під час занять фізичними вправами	2			2			



Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 6</b> <b>Адаптивне фізичне виховання</b>							
Тема 33. Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття, форми та організація процесу	2	2					
Тема 34. Засоби та методи адаптивного фізичного виховання	2		2				
Тема 35. Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні	2		2				
Тема 36. Адаптивне фізичне виховання при різних фізичних вадах та функціональних порушеннях	2	2					
Тема 37. Адаптивне фізичне виховання при глухоті та сліпоті	8		2				6
Тема 38. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату, ураженнях спинного мозку та ДЦП	8		2				6
Тема 39. Адаптивне фізичне виховання при відхиленнях розумового розвитку	8		2				6
Тема 40. Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей з різними фізичними вадами та функціональними порушеннями	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>18</b>
<b>Всього за восьмий семестр</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>4</b>			<b>28</b>
<b>Усього</b>	<b>180</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>24</b>			<b>54</b>



## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Лекція 1-2.** Характеристика рухової активності і здоров'я у дітей та підлітків

Основні питання / ключові слова: Рухова активність дітей та підлітків (поняття, види). Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Національна стратегія рухової активності. Необхідність рухової активності в шкільному віці.

#### **Семінарське заняття 1.** Біологічна потреба організму у руховій активності.

Основні питання / ключові слова: Роль рухової активності в житті людини. Кінезифілія як необхідність життєдіяльності людини. Фізична активність і її тісний зв'язок із здоров'ям людини. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Дудко М.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Київ: КНЕУ, 2013. – 109 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
4. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків, 2014. – 343 с.

#### **Лекція 3.** Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності.

Основні питання / ключові слова: Фактори, що впливають на рухову активність дітей та підлітків. Структура і шкала мотивації школярів (результати українських і іноземних досліджень). Формування мотивації до рухової активності.

**Практичне заняття 1.** Визначення факторів, які впливають на мотивацію дітей та підлітків до занять різними видами рухової активності. Складання опитувальників для визначення мотивації.

Основні питання / ключові слова: Фактори, що впливають на рухову активність дітей та підлітків. Соціологічні дослідження. Визначення факторів, що впливають на рухову активність дітей та підлітків.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 63–66.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Практичне заняття 2.** Складання опитувальників для визначення мотивації батьків учнів до сімейного активного дозвілля з використанням засобів фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Роль батьків у формуванні інтересу до занять фізичним вихованням дітей та підлітків. Залучення батьків учнів до сімейного активного дозвілля.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 63–66.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Практичне заняття 3.** Заходи популяризації рухової активності серед дітей та підлітків. Складання сценарію для проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу.

Основні питання / ключові слова: Популяризація рухової активності. Фізкультурно-оздоровчі заходи. Сценарій фізкультурно-оздоровчого заходу для участі дітей і батьків.

*Рекомендована література:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Практичне заняття 4.** Організація та проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу.

Основні питання / ключові слова: Фізкультурно-оздоровчі заходи. Сценарій фізкультурно-оздоровчого заходу для участі дітей і батьків. Спортивні змагання сімей.

*Рекомендована література:*

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС; 2007. 406 с.

## **Семінарське заняття 2. Норми рухової активності дітей та підлітків**

Основні питання / ключові слова: Зміст тижневої організованої рухової активності для дітей (закордонний досвід). Віковий розподіл фізичної активності. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Критерії оптимальної норми рухової активності.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків, 2014. – 343 с.

## **Семінарське заняття 3. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків**

Основні питання / ключові слова: Методи дослідження рухової активності. Показники добових локомоцій. Тривалість рухового компонента. Показники енерговитрат.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 63–66.
4. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореф. дис...]. Київ; 2011. – 24 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

## **Практичне заняття 5. Оцінка індивідуальної рухової активності дітей та підлітків**

Основні питання / ключові слова: Методи оцінки індивідуальної рухової активності. Проведення досліджень.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 63–66.

4. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореф. дис...]. Київ; 2011. – 24 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

## **Змістовий модуль 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Лекція 4-5.** Соціально-педагогічне значення та основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Основні питання / ключові слова: Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. Характеристика фізичного виховання дітей дошкільного віку (термінологія, визначення, поняття). Єдина державна «Програма виховання у дитячому садку».

**Семінарське заняття 4.** Особливості періоду новонародженості. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку

Основні питання / ключові слова: Фактори впливу на стан здоров'я новонародженого. Показники фізичного розвитку новонароджених. Рефлекси, автоматизми. Показники нормального фізичного розвитку. Антропометричні виміри. Психомоторний розвиток. Особливості діяльності фізіологічних функцій.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Семінарське заняття 5.** Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство)

Основні питання / ключові слова: Раннє дитинство (переддошкільний вік). Перше дитинство (дошкільний вік). Особливості вікових періодів. Показники фізичного розвитку дітей.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Семінарське заняття 6.** Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку.

Основні питання / ключові слова: Завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку. Основні форми фізичного виховання від народження до трьох років. Режим. Загартовування. Масаж. Гімнастика. Плавання. Основні форми фізичного виховання від трьох до шести років. Організація фізкультурних занять у дошкільних установах, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. Методика гімнастики у віршах «Маленькі чарівники» для дітей 1-3 років. Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – С. 35-44.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
4. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
5. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Семінарське заняття 7.** Особливості методики занять фізичними вправами дітей дошкільного віку.

Основні питання / ключові слова: Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Методичні особливості використання засобів розвитку швидкості, гнучкості, сили, витривалості. Ігрові прийоми

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.

**Практичне заняття 6.** Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Основні питання / ключові слова: Комплекси фізичних вправ для розвитку швидкості, гнучкості, сили, витривалості дітей дошкільного віку. Рухливі ігри.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.

**Практичне заняття 7.** Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Основні питання / ключові слова: Організація фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.

**Семінарське заняття 8.** Інноваційні підходи щодо організації занять фізичними вправами у дошкільних закладах.

Основні питання / ключові слова: Модернізація системи освіти. Програми з дитячого фітнесу. Особливості проведення ранкової гімнастики, прогулянок, спортивних розваг, фізкультурних хвилин, фізкультурних свят, рухливих ігор.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.
4. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

**Семінарське заняття 9.** Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.

Основні питання / ключові слова: Завдання лікарсько-педагогічного контролю. Способи оцінки стану фізичного стану дошкільників. Тестування фізичних якостей дошкільників. Індивідуальні та середньовікові показники фізичного розвитку та функціональної зрілості. Поглиблений спосіб оцінки фізичного стану дошкільників.

*Рекомендована література:*

5. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
6. Галаманжук Л.Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2015. – С. 36-43.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Практичне заняття 8.** Оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я дітей дошкільного віку

Основні питання / ключові слова: Способи оцінки стану фізичного стану дошкільників. Тестування фізичних якостей дошкільників. Індивідуальні та середньовікові показники фізичного розвитку та функціональної зрілості.

*Рекомендована література:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Галаманжук Л.Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2015. – С. 36-43.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Харків: ОВС; 2007. 406 с.

### **Змістовий модуль 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Лекція 6.** Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання

Основні питання / ключові слова: Мета і завдання фізичного виховання студентів. Фізична культура в структурі непрофільної освіти. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Основні форми фізкультурної діяльності студентів. Структура програми з фізичного виховання. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання».



**Лекція 7.** Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів. Робота спортивного клубу вищого навчального закладу

Основні питання / ключові слова: Зміст навчально-виховної діяльності. Зміст методичної діяльності. Зміст науково-методичної діяльності. Зміст науково-дослідної діяльності. Зміст спортивної діяльності. Особливості роботи викладача фізичного виховання. Завдання спортивного клубу. Основні напрями діяльності спортивного клубу. Обов'язки правління спортивного клубу.

**Практичне заняття 9.** Визначення мотивації студентів до занять різними видами рухової активності.

Основні питання / ключові слова: Фактори, що впливають на мотивацію студентів до занять фізичним вихованням. Соціологічні дослідження: анкетування, опитування.

*Рекомендована література:*

1. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Практичне заняття 10.** Складання програм самостійних занять для фізичного розвитку студентів

Основні питання / ключові слова: Система самостійних занять студентів. Форми та засоби самостійних занять студентів. Фактори, що впливають на ефективність самостійних занять.

*Рекомендована література:*

1. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В. О. Акімова, І.І. Вржеснєвський, Г. І. Вржеснєвська [та ін.]. – Київ: НАУ, 2011. – 118 с.

## **Змістовий модуль 4. СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Лекція 8.** Система фізичної підготовки Збройних сил України (ЗСУ).

Основні питання / ключові слова: Види Збройних сил України. Завдання фізичної підготовки у ЗСУ: спеціальні, військово-прикладні. Принципи фізичної підготовки у ЗСУ.

**Семінарське заняття 10.** Управління фізичною підготовкою у Збройних силах України. Засоби фізичного виховання військовослужбовців та форми організації занять.

Основні питання / ключові слова: Складові управлінського компонента системи фізичної підготовки ЗСУ: керівництво, організація, планування. Види забезпечення: нормативно-правове, кадрове, наукове, методичне, матеріально-технічне, фінансове, інформаційне. Зміст і методи фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки військовослужбовців: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна фізична підготовка.

*Рекомендована література:*

1. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

## **Змістовий модуль 5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

**Лекція 9.** Фізичне виховання дорослого населення

Основні питання / ключові слова: Вікова періодизація дорослих людей. Особливості різних періодів. Вікові зміни в похилому віці. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.

*Рекомендована література:*

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 11.** Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять

Основні питання / ключові слова: Рекреаційно-оздоровчі заняття. Профілактично-оздоровчі заняття. Кондиційне тренування. Структура кондиційного тренування.

*Рекомендована література:*

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.

Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 12.** Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять

Основні питання / ключові слова: Застосування вправ циклічного характеру. Застосування вправ силового та швидко-силового характеру. Застосування різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ.

*Рекомендована література:*

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 13.** Методика фізкультурно-оздоровчих занять

Основні питання / ключові слова: Гранично допустимі навантаження. Мінімальні навантаження. Раціональні навантаження. Дихальні вправи. Циклічні вправи. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень.

*Рекомендована література:*

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Лекція 10.** Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку.

Основні питання / ключові слова: Методи визначення фізичного стану: поглиблені лабораторні дослідження (велоергометрія, степергометрія, тестування та тредмілі), експрес-методи, анкетні, прогнозування рівня фізичного стану за морфо функціональними показниками, вимірюваними у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести.

**Практичне заняття 11.** Методи визначення фізичного стану. Оцінка інтенсивності навантаження під час занять фізичними вправами

Основні питання / ключові слова: Методи визначення фізичного стану: експрес-методи, анкетні, прогнозування рівня фізичного стану за морфо функціональними показниками, вимірюваними у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести. Визначення інтенсивності навантаження.

*Рекомендована література:*

1. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

## **Змістовий модуль 6. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Лекція 11.** Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття, форми та організація процесу Основні поняття, мета, завдання та принципи адаптивного фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Адаптивне фізичне виховання (АФВ). Інвалідність. Історія адаптивного фізичного виховання. Характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Принципи адаптивного фізичного виховання. Форми адаптивного фізичного виховання: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки, фізкультпауза, динамічна перерва. Підходи до організації процесу адаптивного фізичного виховання. Алгоритм роботи викладача адаптивного фізичного виховання.

**Семінарське заняття 14.** Засоби та методи адаптивного фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Рекомендації і протипоказання до використання засобів АФВ. Засоби розвитку рухових функцій.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 15.** Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: Оцінка психомоторних можливостей: тестування мотивацій учнів, тестування сприйняття, визначення рухових можливостей, оцінювання фізичних даних.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Лекція 12.** Адаптивне фізичне виховання при різних фізичних вадах та функціональних порушеннях.

Основні питання / ключові слова: АФВ при глухоті. АФВ при сліпоті. АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. АФВ при ураженнях спинного мозку. АФВ при ДЦП та розумових відхиленнях.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 16.** Адаптивне фізичне виховання при глухоті та сліпоті.

Основні питання / ключові слова: Глухота. Тестування при глухоті. Особливості методики фізичного виховання глухих. Сліпота. Порушення зорового сприйняття. Засоби фізичного виховання та методи навчання при сліпоті.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 17.** Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату, ураженнях спинного мозку та ДЦП

Основні питання / ключові слова: Адаптивне фізичне виховання при станах після ампутації. АФВ при різних рівнях уражень спинного мозку. Особливості методики адаптивного фізичного виховання при середньому і легкому ступені ДЦП.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Семінарське заняття 18.** Адаптивне фізичне виховання при відхиленнях розумового розвитку.

Основні питання / ключові слова: Класифікація розумової відсталості. Засоби АФВ при розумовій відсталості. Класифікація рухливих ігор для дітей з вадами розумового розвитку.

*Рекомендована література:*

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я :

метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

**Практичне заняття 12.** Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей з різними фізичними вадами та функціональними порушеннями.

Основні питання / ключові слова: Фізичні вправи для формування мотивації, цілеспрямованості. Вправи для концентрації уваги. Вправи для сприйняття простору та орієнтування. Вправи для усунення затримки психомоторного розвитку. Вправи для профілактики та усунення нервових розладів. Вправи для поліпшення зору. Засоби розвитку рухових функцій.

Рекомендована література:

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Відвідування семінарських	1	3	3	6	6	-	-	1	1	3	3	5	5
Робота на семінарському занятті	10	3	30	6	60	-	-	1	10	3	30	5	50
Відвідування практичних занять	1	5	5	3	3	2	2	-	-	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях	10	5	50	3	30	2	20	-	-	1	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	1	5	1	5	2	10	3	15

Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			126		136		54		42		81		108
Максимальна кількість балів: 1-4 модуль 358; 5-6 модуль - 189	Розрахунок коефіцієнта: $358 / 60 = 5,97$ ; іспит 40 балів										Розрахунок коефіцієнта: $189 / 100$		

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності в шкільному віці.
2. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків.
3. Соціально-педагогічне значення та основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.
5. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання.
6. Управління фізичною підготовкою у Збройних силах України. Засоби фізичного виховання військовослужбовців та форми організації занять.
7. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.
8. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку.
9. Адаптивне фізичне виховання при глухоті та сліпоті.
10. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату, ураженнях спинного мозку та ДЦП.
11. Адаптивне фізичне виховання при відхиленнях розумового розвитку

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу



2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

#### 4.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю: 7 семестр – іспит., 8 семестр – залік

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризуйте соціальні і особистісні потреби школярів у руховій активності. Назвіть фактори, що впливають на рухову активність.
2. Визначте особливості мотивації українських школярів до занять спортом.
3. Охарактеризуйте кінезифілію як біологічну потребу організму у руховій активності.
4. Назвіть види гіпокінезії та поясніть причини її виникнення.
5. Наведіть приклади норм рухової активності дітей та підлітків.
6. Опишіть основні вікові періоди розвитку.
7. Охарактеризуйте фактори, що впливають на стан здоров'я новонародженого.
8. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від народження до трьох років.
9. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від трьох до шести років.
10. Назвіть основні принципи та розкрийте зміст методики загартовування дітей.
11. Опишіть особливості методики гімнастики і масажу дітей грудного віку.
12. Опишіть особливості методики оздоровчого плавання для дітей грудного віку.
13. Охарактеризуйте форми і методи занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
14. Поясніть мету і значення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з дошкільниками.
15. Визначте вплив способу життя батьків на здоров'я новонародженої дитини.
16. Охарактеризуйте поняття «раціональний режим дня» дітей переддошкільного віку.
17. Надайте характеристику гімнастики, як оздоровчого засобу дітей у переддошкільний період.
18. Визначте зміст і методику рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
19. Визначте міст і методику фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
20. Визначте зміст і методику самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
21. Охарактеризуйте гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.
22. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
23. Визначте засоби розвитку фізичних якостей (швидкість, пружкість, гнучкість, сила, витривалість) дітей дошкільного віку.
24. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
25. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку.
26. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

27. Розкрийте особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.
28. Визначте значення, мету і завдання фізичного виховання студентів.
29. Охарактеризуйте організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ЗВО.
30. Охарактеризуйте зміст діючої базової програми з фізичного виховання у ЗВО.
31. Охарактеризуйте принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ЗВО.
32. Визначте та охарактеризуйте форми організації занять з фізичного виховання у ЗВО.
33. Розкрийте особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО.
34. Розкрийте особливості спортивної підготовки студентів у ЗВО.
35. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання студентів.
36. Розкрийте основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання у ЗВО.
37. Охарактеризуйте роботу спортивного клубу закладу вищої освіти.
38. Визначте фактори, які впливають на мотивацію студентів до занять різними видами рухової активності.
39. Охарактеризуйте систему фізичної підготовки Збройних Сил України.
40. Визначте мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.
41. Охарактеризуйте форми фізичної підготовки військовослужбовців.
42. Розкрийте суть спортивно-масової роботи у військовій частині.
43. Опишіть розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низькі)</i>	35-59

<i>рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 180 год.: лекції - 24 год., сем. заняття – 36 год., практ. заняття – 24 год., сам ост. робота - 54 год., модульн. контр. - 12 год., сем. контр.-30

Модулі	ЗМ 1. Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків (126 балів)				
Лекції	1		2		3
Теми лекцій	Характеристика рухової активності і здоров'я дітей та підлітків				Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності в шкільному віці
Лекції, відвід. (бали)	2				1
Семінарські заняття	1		2		3
Теми семінарських занять	Біологічна потреба організму в руховій активності		Норми рухової активності дітей та підлітків		Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків
Робота на семінар. зан. + відвід. (бали)	10+1		10+1		10+1
Практичні заняття	1	2	3	4	5
Теми практичних занять	Визначення факторів, які впливають на мотивацію дітей та підлітків до занять різними видами рухової активності. Складання опитувальників для визначення мотивації	Складання опитувальників для визначення мотивації батьків учнів до сімейного активного дозвілля з використанням засобів фізичного виховання	Заходи популяризації рухової активності серед дітей та підлітків. Складання сценарію для проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу	Оцінка індивідуальної рухової активності дітей та підлітків
Робота на пр. зан. + відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	2×5=10 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				

Модулі	ЗМ 2. Фізичне виховання дітей дошкільного віку (136 балів)					
Лекції	4			5		
Теми лекцій	Соціально-педагогічне значення та основи фізичного виховання дітей дошкільного віку					
Лекції, відвід. (бали)	1			1		
Семінарські заняття	4	5	6	7	8	9
Теми семінарських занять	Особливості періоду новонародженості. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку	Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство)	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку	Особливості методики занять фізичними вправами дітей дошкільного віку	Інноваційні підходи щодо організації занять фізичними вправами у дошкільних закладах	Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками
Робота на семінар. зан. +відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Практичні заняття	6		7		8	
Теми практичних занять	Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей дошкільного віку		Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку		Оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я дітей дошкільного віку	
Робота на практ. зан. +відвід. (бали)	10+1		10+1		10+1	
Самост. роб, (бали)	2×5=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)					

Модулі	ЗМ 3. Фізичне виховання студентів (54 бали)	
Лекції	6	7
Теми лекцій	Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання	Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, робота спортивного клубу закладу вищої освіти
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Практичні заняття	9	10
Теми практичних занять	Визначення мотивації студентів до занять різними видами рухової активності	Складання програм самостійних занять для фізичного розвитку студентів
Робота на практ. зан. + відвід. (бали)	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	1×5=5 балів	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)	

Модулі	ЗМ 4. Система фізичної підготовки Збройних сил України (42 бали)	
Лекції	8	
Теми лекцій	Система фізичної підготовки Збройних сил України	
Лекції, відвід. (бали)	1	
Семінарські заняття	10	
Теми семінарських занять	Управління фізичною підготовкою у Збройних силах України. Засоби фізичного виховання військовослужбовців та форми організації занять	
Робота на семін. зан. + відвід. (бали)	10+1	
Самост. роб, (бали)	1×5=5 балів	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)	
Підсум. контроль	Іспит	



Модулі	ЗМ 5. Фізичне виховання дорослого населення (81 бал)		
Лекції	9		10
Теми лекцій	Фізичне виховання дорослого населення		Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку
Лекції, відвід. (бали)	1		1
Семінарські заняття	11	12	13
Теми семінарських занять	Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять	Методика фізкультурно-оздоровчих занять
Робота на семінар. зан. +відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1
Практичні заняття	11		
Теми практичних занять	Методи визначення фізичного стану. Оцінка інтенсивності навантаження під час занять фізичними вправами		
Робота на практ. зан. +відвід. (бали)	10+1		
Самост. роб, (бали)	2×5=10 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 5 (25 балів)		

Модулі	ЗМ 6. Адаптивне фізичне виховання (108 балів)				
Лекції	11		12		
Теми лекцій	Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття, форми та організація процесу		Адаптивне фізичне виховання при різних фізичних вадах та функціональних порушеннях		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Семінарські заняття	14	15	16	17	18
Теми семінарських занять	Засоби та методи адаптивного фізичного виховання	Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні	Адаптивне фізичне виховання при глухоті та сліпоті	Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату, ураженнях спинного мозку та ДЦП	Адаптивне фізичне виховання при відхиленнях розумового розвитку
Робота на семінар. зан. + відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Практичні заняття	12				
Теми практичних занять	Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей з різними фізичними вадами та функціональними порушеннями				
Робота на практ. зан. + відвід. (бали)	10+1				
Самост. роб. (бали)	3×5=15 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 6 (25 балів)				
Підсум. контроль	Залік				

## 8. Рекомендовані джерела

### Основні:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. – 384 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

### Додаткові:

3. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
4. Галаманжук Л.Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2015. – С. 36-43.
5. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
6. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. – Кам'янець Подільський: Рута, 2014. – 251 с.
7. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
8. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. – Харків, 2014. – 343 с.
9. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
10. Івчатова Т.В., Карпова ІБ, Дудко МВ. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Київ: КНЕУ, 2013. – 109 с.
11. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 63–66.
12. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. Методика гімнастики у віршах «Маленькі чарівники» для дітей 1-3 років. Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – С. 35-44.
13. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.

14. Пангелова Н., Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
15. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
16. Соколюк О.В., Дуда О.В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. Наук. записки Терноп. нац. пед. ун-ту. – Сер. : Педагогіка. – 2012. – С. 164-168.
17. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореф. дис...]. Київ, 2011. – 24 с.
18. Харлампов Г.А., Небесна В.В. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. – Донецьк : ДонНУЕТ, 2012. – 144 с.
19. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
20. Bergier J, Bergier B, Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. Human and health. 2012; Issue 2; Vol. VI; 2012; 131-137.
21. Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. Physical activity epidemiology. Heath. Champaign: Human Kinetics; 2004. – 468 p.
22. Hopper C, Fisher B, Munoz K. Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics; 2008. – 374 p.
23. Wilczkowski E. Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym. Piotrkow Trybunalski; 2012. – 286 p.

*Додаткові ресурси:*

24. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Офіційний сайт. Код доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>